



বাংলাদেশের প্রতিবন্ধী শিশুদের শিক্ষা ও তত্ত্বাবধানে নিয়োজিত

[www.niketan.nl](http://www.niketan.nl)  
[info@niketan.nl](mailto:info@niketan.nl)



প্রতিবন্ধী শিশুকে কীভাবে  
শরীরের নিয়ন্ত্রণ ও ভারসাম্য  
এবং বসতে শেখাবেন



নির্দেশিকা ৩

# প্রতিবন্ধী শিশুকে কীভাবে শরীরের নিয়ন্ত্রণ ও ভারসাম্য এবং বসতে শেখাবেন

বিশেষ কৃতজ্ঞতা



ফিজিওথেরাপিস্ট  
জায়েদা খাতুন (মাঝা)

শিশু  
মোট্টাকিম  
রিয়া আকার  
লামিয়া আকার  
সৌহান্দ সাহা

সার্বিক তত্ত্বাবধান  
এটোলিয়েট থার্মসহুইজেন

লেখা  
মাহামুনা রহমান  
মারিয়ান স্মিটস - মাঝোর

ISBN: 978-984-8869-98-7

মূল্য: ২০০.০০ (দ্রুইশ্বত টাকা)

বিল্ডিং নং ১-৩ মূল্য: ৫০০.০০ (গৌচৰ টাকা)

বিক্রয়লঞ্চ অর্থ প্রতিবন্ধী শিশুদের কল্যাণে ব্যয় করা হবে

প্রথম প্রকাশ  
নভেম্বর ২০১৯

প্রকাশনায়  
Niketan Foundation

মুদ্রণ ও প্রকাশনা সহযোগী





## সূচিপত্র

|  |    |
|--|----|
| ক. শিশুকে শরীরের ভারসাম্য রাখা ও বসতে শেখানো | 8  |
| খ. হাতে ডর দিয়ে ভারসাম্য রেখে বসা           | ৮  |
| গ. শরীরের ভারসাম্য রেখে বসা                  | ১৬ |
| ঘ. শোয়া অবস্থা থেকে বসা                     | ২০ |



### এই বইটি কীভাবে ব্যবহার করবেন

এই বইটিতে এবং এর সাথে দেয়া ভিডিওতে প্রতিবন্ধী শিশুকে কীভাবে শরীরের নিয়ন্ত্রণ, ভারসাম্য এবং বসতে শেখাবেন সে সম্পর্কে অনেক তথ্য রয়েছে। প্রথমে ভিডিও দেখুন। কোনো তথ্য দরকার হলে, এই বই থেকে দেখে নিন। আর বই পড়ে কোনো কিছু না বুঝলে এই লিংকে গিয়ে <https://www.youtube.com/watch?v=fuii8f8q0Qc> ভিডিওটি দেখুন।

### জরুরি কথা

এই বইয়ে দেখানো পদ্ধতিগুলো একদম ছোটবেলা থেকে শেখানোই সরচয়ে ভালো। তা সম্ভব না হলে, আপনার প্রতিবন্ধী শিশুর বয়স যা-ই হোক না কেন, তার শরীরের নিয়ন্ত্রণ ও ভারসাম্য বাধতে বা বসতে সমস্যা হলে এই পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করুন।

ক

শিশুকে শরীরের  
ভারসাম্য রাখা ও  
বসতে শেখানো



কসতে শেখানোর আগে শিশুকে অবশ্যই পেটের উপরে থাকার অভ্যাস করানো এবং তার মাথা ঠিকমত নিয়ন্ত্রণ করতে শেখানো জরুরি।



মনে রাখবেন- সবসময় শিশুকে খেলনা দিয়ে উৎসাহিত করবেন। শিশুর সাথে কথা বলুন। শেখার বিষয়টিকে একটা আনন্দের বিষয় করে তুলুন।



ভালমতো মাথা নিয়ন্ত্রণ করতে পারার পর,  
কয়েকটি ধাপে শিশু বসতে শেখ

- হাতে ভর দিয়ে ভারসাম্য রেখে বসা
- শরীরে ভারসাম্য দিয়ে বসা, তখন খেলার  
জন্য হাত ব্যবহার করতে পারে
- শোষ্যা অবস্থা থেকে বসা

খ

হাতে ভর দিয়ে  
ভারসাম্য রেখে বসা



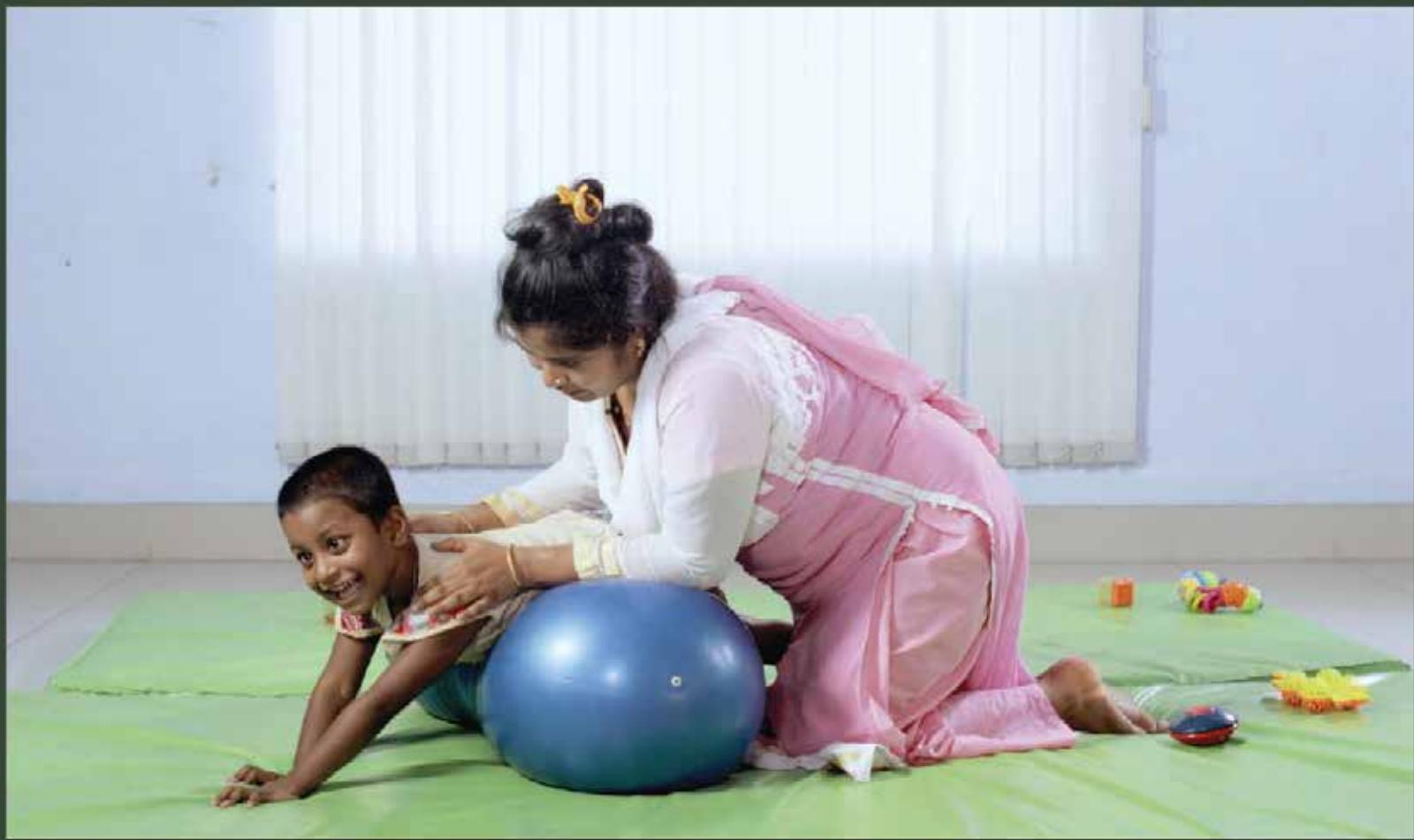
আপনার শিশু পেটের উপরে অনেকখানি সময় কাটালে সে প্রথমে হাতের কণুইয়ের উপর ভর দিতে শিখবে। শিশুটির পিঠ, কাঁধ এবং হাত আরো শক্তিশালী হয়ে উঠবে এবং তার প্রতিক্রিড় বিয়াকশন বা নিজেকে আঘাত থেকে বঞ্চা করার ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে।



দুই হাতে একই সাথে প্রটেকটিভ বিয়াকশন বা নিজেকে আঘাত থেকে রক্ষা করার ক্ষমতা তৈরি করাটা জরুরি। ফোম রোল করে বা উচু কোল বালিশ দিয়ে, তার পা বা কোমর উচু করে রেখে তাকে সামনের দিকে গড়িয়ে এভাবে হাতের শক্তি বাড়ানোর অভ্যাস করাতে পারেন।



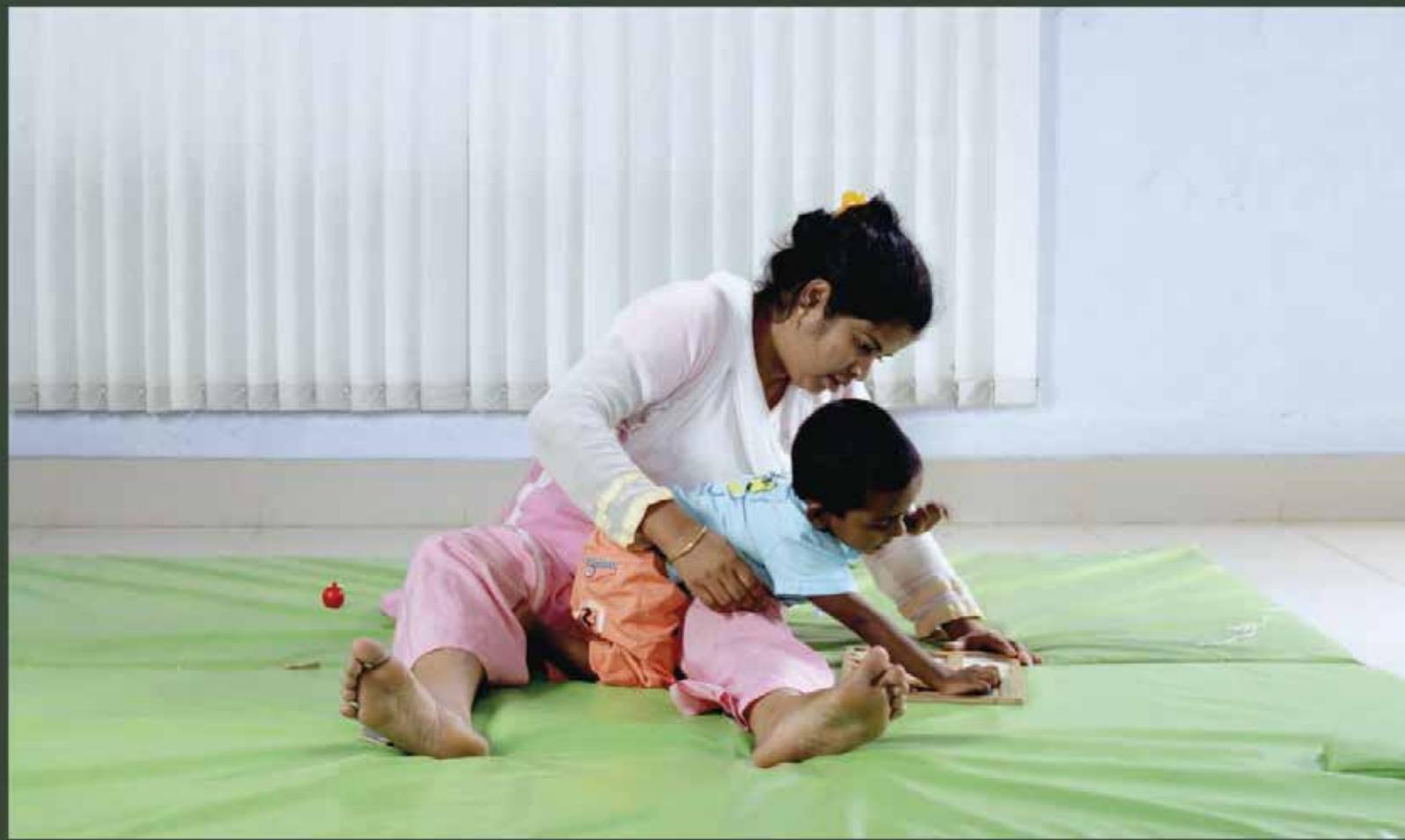
শিশুর হাত থাকবে মেঝের উপর। শিশুকে একটু সামনের দিকে গড়ানোর চেষ্টা করবেন- প্রথমে আস্তে আস্তে, পরে একটু দ্রুত। এতে তার পেট, নিম্নাংশ ও কাঁধ শক্তিশালী হবে।



তাকে এখন কাঁধ ধরে সামনের দিকে একটু বৌঁকাতে পারেন যাতে সে তার হাতের শক্তি অনুভব করতে পারে। তাকে তার হাতের উপর ভর দিয়ে সামনে এগোতে সাহায্য করুন, বিষয়টিকে মজার করে তুলুন।



একই পদ্ধতিতে তাকে একটা নরম, ছোট, পুরোপুরি ফোলানো নয় এমন বলের উপরে রেখে অভ্যাস করাতে পারেন। কিন্তু এবার তার হাঁটু ঘেন মেঝের উপরে থাকে। সে কত সহজে হাত দিয়ে মেঝেতে ভর দিতে পারে, তা তাকে অনুভব করতে দিন।



শিশুকে উরুর উপরে শুইয়ে অথবা কোলের উপরে হাত ও হাঁটির উপর ভর দেওয়া অবস্থায় আপনি তার নিজেকে আঘাত থেকে রক্ষা করার ক্ষমতা তৈরিতে সাহায্য করতে পারেন।



শিশু যখন শোয়া অবস্থায় হাতে ভর দিয়ে নিজেকে উচু করতে শিখে যাবে, তাকে তখন একটা তোয়ালের উপরে বসিয়ে তার কোমরের একটু উপরে ধরে থাকুন ও এক পাশ থেকে আরেক পাশে আঙ্গু আঙ্গু করে দোলাতে থাকুন, যাতে সে হাতের উপরে ভর দিতে শেখে।

গ

# শরীরের ভারসাম্য রেখে বসা



শিশুকে বসা অবস্থায় ভারসাম্য রাখা শেখাতে, তাকে পুরোপুরি ফোলানো নয় এমন একটা ছোট বলের উপরে বসান। শিশুর পা যেন মেঝে স্পর্শ করে। আপনি তাকে কোমরের উপরে ধরে এক পাশ থেকে আরেক পাশে, এরপর সামনে থেকে পেছনে ঘুঁকান বা দোলান। এসময় শিশু তার দৃষ্টি সমান্বাল রাখতে মাথা মাড়াবে।



আপনি একইভাবে শিশুকে একটা কাঠের পত্তি বা ফোমের রোলের উপর বসিয়ে তাকে বসতে শেখাতে পারেন। শিশু বসাটা যতই আয়ত করবে, ততই আপনি আপনার হাত তার কোমর থেকে পায়ের উপরে নামিয়ে আনবেন। এতে শিশু আপনার ধরে থাকার উপরে আরো কম নির্ভর করবে। তাকে কোনও একটা খেলনা ধরতে দিন। এতে সে হাত ব্যবহার না করেই শরীরের ভারসাম্য রাখতে শিখবে। তাকে নিজের শরীর স্লুরিয়ে হাত ব্যবহার করতে দিন।

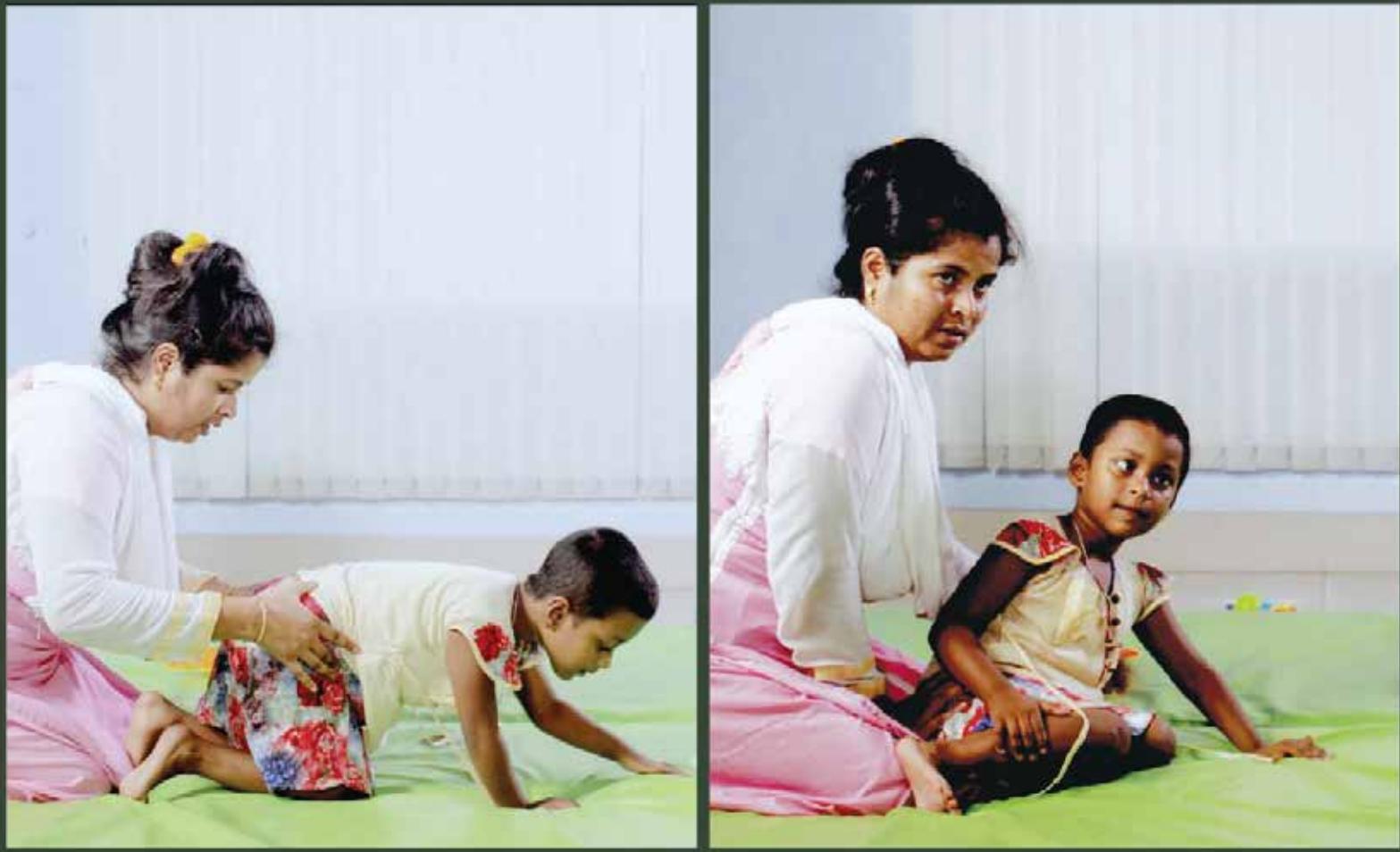


আবার মেঘের উপরে বসে থাকা অবস্থায়ও শিশুকে খেলনা দিয়ে হাত ছাড়াই শরীরের ভারসাম্য রাখা ও শরীর ঘোরানো শিখতে সাহায্য করুন। এসময় তার পায়ের অবস্থান বিভিন্ন রূপম হতে পারে।

ঘ

# শোয়া অবস্থা থেকে বসা

যখন আপনার শিশু সাহায্য ছাড়াই বসা শিখে যাবে,  
তখন তাকে কিভাবে শোয়া থেকে বসতে হয় তা শিখতে সাহায্য করুন।



শিশুর জন্য, হাঁটু ও হাতের উপরে ভর (ফোর পফেল্ট নিলিং) দিয়ে উঠে বসা সহজ। হাঁটু ও হাতের উপরে ভর দেয়া অবস্থায় তাকে পেছন থেকে হাঙ্গা ধাক্কা দিয়ে পায়ের উপরে নিন এবং আঙ্গে করে একপাশে ধাক্কা দিয়ে বসতে সাহায্য করুন।



এখন শিশু নিজে নিজে শোয়া থেকে বসতে পারবে।



মনে রাখবেন, আপনার শিশুর সুন্দর ভবিষ্যৎ গড়তে সবচেয়ে বেশি সহায়তা করতে পারেন – আপনিই!





নিকেতন প্রতিবন্ধীদের কল্যাণে নিয়োজিত একটি ভাচ সংস্থা যা বাংলাদেশের প্রতিবন্ধী শিশু-কিশোরদের সামাজিক অংশগ্রহণের উপর ওরুত্তু দিয়ে থাকে। সকল শিশুর জন্যই শৈশবকাল সারাজীবনে শেখার এবং অংশগ্রহণের জন্য ভিত্তি তৈরি করে দেয় এবং শিশুর বিলঙ্ঘিত বিকাশকে প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে। বিশেষতঃ প্রতিবন্ধী শিশুদের ক্ষেত্রে শৈশবকাল অত্যন্ত ওরুত্তৃপূর্ণ একটি অধ্যায় যখন তাদের ঠিকমতো গড়ে তুলতে পারলে তারা জীবনের নানান সম্ভাবনার দ্বারপ্রান্তে উপনীত হতে পারে। একদিকে যেমন তাদের বিকাশগত সীমাবন্ধন রয়েছে, অন্যদিকে মূলধারার শিশুবিকাশ এবং সেবা কার্যক্রমে তাদের অভ্যর্তুকির বিষয়টি দৃষ্টির আড়ালে থেকে যাচ্ছে। সে-কারণে তারা তাদের অধিকার ও প্রয়োজন অনুযায়ী বিশেষায়িত সেবা-সহায়তা পাচ্ছে না। এই পরিস্থিতিতে প্রতিবন্ধী শিশু-সম্ভাবনার জীবনমান উন্নয়নে তাদের অভিভাবকদের সম্মতি ও সক্ষমতা বাড়াতে নিকেতন বিভিন্ন ধরনের শিক্ষণ ও প্রশিক্ষণ উপকরণ তৈরির উদ্যোগ নিয়েছে। এই উদ্যোগের ধারাবাহিকতার ফলাফলই হচ্ছে এই নির্দেশিকা।